

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
На 12 марта 2024 года

Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция	
			ясли	сад
1.	<i>Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес»</i>		<i>150/2</i>	<i>160/3</i>
2.	<i>Какао с молоком</i>		<i>160</i>	<i>180</i>
3.	<i>Бутерброд с сыром</i>		<i>42</i>	<i>60</i>
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Мандарины</i>		<i>75</i>	<i>110</i>
К/КАЛ: 513,72		Б:15,2	Ж: 17,1	У: 76,95
ОБЕД				
1.	<i>Икра свекольная</i>		<i>30</i>	<i>50</i>
	<i>Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной</i>		<i>160/5</i>	<i>200/7</i>
2.	<i>Тефтели в соусе</i>		<i>60/16</i>	<i>80/26</i>
	<i>Картофельное пюре</i>		<i>110</i>	<i>130</i>
3.	<i>Компот из яблок</i>	<i>0,005</i>	<i>160</i>	<i>180</i>
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30</i>	<i>39,4</i>
К/КАЛ: 608,76		Б: 20,69	Ж: 20,83	У: 81,43
ПОЛДНИК				
1.	<i>Запеканка из творога</i>		<i>80</i>	<i>80</i>
	<i>Соус фруктовый</i>		<i>30</i>	<i>50</i>
2.	<i>Чай с сахаром</i>		<i>160</i>	<i>180</i>
3.				
К/КАЛ: 309,40		Б: 18,05	Ж: 12,10	У: 32,23

Всего на одного ребенка в день: *1431,9* к/кал